

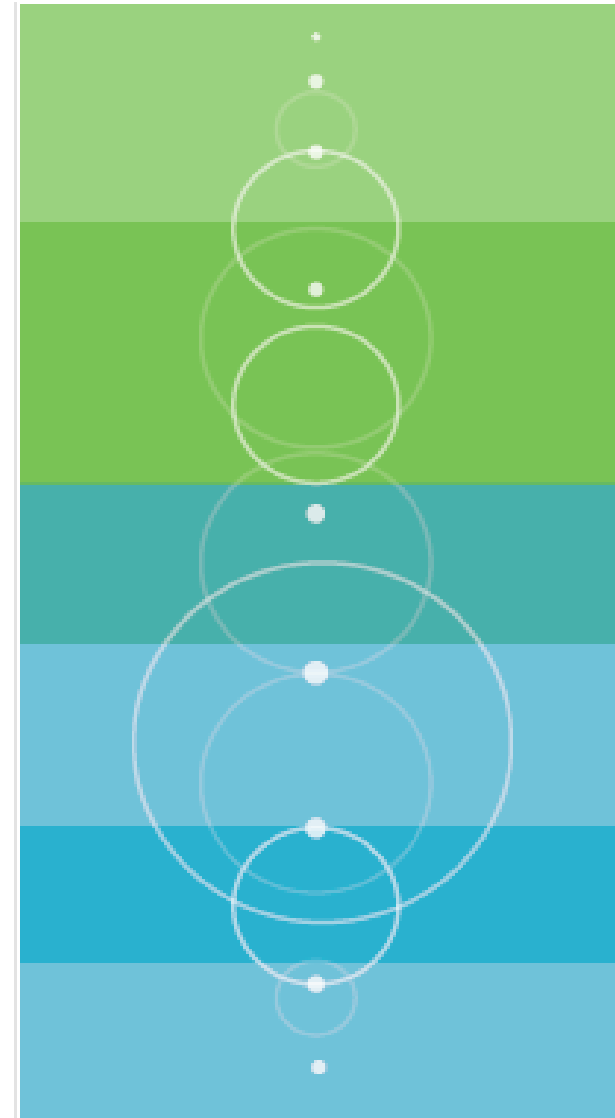


*„Die Neugier  
steht an erster Stelle eines Problems,  
das gelöst werden will.“*

Galileo Galilei

# Selbstcoaching – Tool *Lösungsfinder*

In 11 Schritten vom Problem zur  
Lösung



Glückwunsch! –  
du hast erfolgreich das  
Selbstcoaching-Tool  
*Lösungsfinder*  
herunter geladen.

Das Tool führt dich  
schrittweise und  
effektiv zu deiner  
Lösung.

Er gibt dir wichtige  
Handlungsimpulse –

*einfach & wirksam*

## Was ist ein Lösungsfinder?

Es ist ein Mensch, der seine Zeit und Energie nicht darauf verwendet, zu jammern und zu grübeln. Er weiß, dass genau das wenig zielführend ist und Zögern und Aufschieben zu Frustration und in die Handlungsunfähigkeit führt.

## Wie handelst du als Lösungsfinder?

- ✓ Du erkennst das Problem und fühlst dich nicht persönlich betroffen,
- ✓ du definierst das Problem und nimmst es als intellektuelle Herausforderung,
- ✓ du prüfst deine Optionen und Alternativen (Perspektivwechsel),
- ✓ du handelst zügig und entschlossen (Lösungen anwenden),
- ✓ du stellst lösungsorientierte und konstruktive Fragen,
- ✓ Du siehst dir bewusst Effekte und Konsequenzen an (zukunftswirksam).

## Du weißt:

Nur so löst du das Problem bestenfalls ganz oder erreichst zumindest Teillösungen.  
Du bist selbstreflexiv und handelst konstruktiv.

Folgende Fragen  
helfen dir bei der  
Problemlösung.

#Was ist  
geschehen?

1. Beschreibe dein Problem sachlich und nicht-wertend. Was ist **geschehen?** (Als würdest du einen Dokumentarfilm erzählen: Was hast du gesehen, gehört, gefühlt?)
2. Was soll anstelle des Problems sein? Entwerfe deine Vision einer **Lösung**. (Ändere deinen Fokus! – Bist du Problem- oder Lösungs-orientiert?)
3. Wie wäre es, wenn du das Problem auf für dich angenehme und ‚perfekte‘ Weise gelöst hast? Deine Vision real geworden ist? (Was denkst du dann? Wie fühlst du dich dann? Welche körperlichen Reaktionen hast du nicht mehr?)

Nimm dir Zeit die  
Fragen zu  
beantworten.

#Lerne aus deiner  
Vergangenheit.

4. Was verhinderte bisher, dass du das Problem lösen konntest? Reflektiere innere Widerstände – benenne äußere Umstände.
5. Erinnerst du ähnliche Situationen, in denen du zu einer Lösung kamst? Was genau hast du getan? Was oder wer half dir?
6. Weißt du, wie andere Menschen in solchen Situationen handeln und Lösungen finden? (Interviewe Freunde, Bekannte, Kollegen, Experten usw.)
7. Wer ist dein Unterstützer? Wer hilft dir, dein Verhalten (wenn es sich um ein Muster handelt) für die Zukunft zu ändern?





Antworte so  
ehrlich wie  
möglich!

#Wie agierst  
du künftig?

8. Sei kreativ – welche weiteren, alternativen Lösungsmöglichkeiten fallen dir spontan ein? (Konkret, flexibel. Markiere deine effektivsten Lösungen.)
9. Was fehlt dir an Wissen, um dein Problem zu lösen. Wie erlangst du dieses Wissen?
10. Was müsstest du sicher ändern, um zur Lösung zu kommen? Welche Soft Skills fehlen dir?
11. Was sind deine nächsten, zukunftsorientierten Schritte?

**Brauchst du noch mehr Input? Kommst du alleine nicht weiter?**  
Unter <https://www.honig-coaching.de/coaching/> findest du weitere Unterstützung.

